

Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества «Уголек»»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета

Протокол № 3

от 11.03.2019

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета

Протокол № 3

от 15.03.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО
«Центр развития творчества
«Уголек»»



А.В.Музылёв

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «ДИВА»
«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 6-10 лет

Срок реализации программы: 2 года

**Разработчик:
Пучеглазова Ольга Олеговна,
педагог дополнительного образования**

г. Новокузнецк
2019 г.

Программа «Студии современного танца «Дива» «Партерная гимнастика» разработана для детей 6-10 лет. Способствует совершенствованию физических качеств учащихся, развитию гибкости, выворотности, укреплению мышц.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП **Пояснительная записка**

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения содержания программы – базовый.

Нормативное обеспечение.

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4. 3172-14 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41).
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 12.09.2016 г. № 2628).
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
- Правила внутреннего трудового распорядка ЦРТ «Уголёк».
- Положение о разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ЦРТ «Уголёк».

Актуальность программы обусловлена социальным заказом государства на физическое развитие детей. Кроме того, приоритетным направлением государственной политики остается здоровьесбережение во всех сферах деятельности, а занятия партерной гимнастикой позволяют учащимся, занимающимся танцами, подготовить свое тело к выполнению различных танцевальных элементов: развить мышечную выразительность тела; формировать фигуру и осанку; устранить недостатки физического развития.

Программа востребована учащимися, занимающимися танцами, заботящимися о своем здоровье и стремящимися развить свое тело для освоения более сложных танцевальных элементов.

Отличительные особенности. В отличие от программы М.Г. Морозовой и Н.А. Харитоновой «Партерная гимнастика» в данной программе сокращен срок обучения, а содержание выстроено в соответствии с потребностями учащихся студии современного танца «Дива» и предназначена для совершенствования физических качеств учащихся и отработки техник современного и классического танца.

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся Студии современного танца «Дива» с 6 до 10 лет. Зачисление осуществляется по принципу добровольности, предназначена для мальчиков и девочек. Набор детей осуществляется на основании справки о здоровье ребенка. Зачисление на модуль проходит при предоставлении сертификата ПФДО.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов – 72 часа. Количественный состав группы первого года обучения – 10-12 человек.

Форма обучения. Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу. До 8 лет – 30, после – 45 минут.

Цель: совершенствование танцевальных умений учащихся, овладение специальными навыками развивающими гибкость, выносливость, выворотность, быстроту и координацию движений.

Задачи:

- обогатить словарный запас учащихся специальными танцевальными терминами;
- развивать выворотность ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями танцевальных движений;
- развивать чувства ритма, быстроту и координацию движений;
- обучить комплексу упражнений, способствующих развитию гибкости и выносливости;
- формировать привычку к осознанному и контролируемому выполнению движений;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, аккуратность во время выполнения движений.

Содержание ДООП «Партерная гимнастика»

Учебно-тематический план (1-ый год обучения)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Упражнения для стоп, упражнение на выворотность.	5	1	4
2.	Упражнения на гибкость.	13	1	12
3.	Силовые упражнения.	9	1	8
4.	Упражнения на развитие шага.	9	3	6
Итого		36	6	30

Учебно-тематический план (2-ой год обучения)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Упражнения для стоп, упражнения на выворотность.	10	1	9
2.	Упражнения на гибкость.	5	1	8
3.	Силовые упражнения.	5	1	8
4.	Шаг. Прыжки.	7	1	8
	Итого	36	5	31

Содержание (1 год обучения)

1. Упражнения для стоп, упражнения на выворотность.

Теория: Познакомить с позициями ног: VI позиция, I позиция, Releve на полупальцах. Познакомить с позициями у станка, на середине. Познакомит с понятием исходная позиция.

Практика: Упражнения. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине с одновременным подъемом колена (лицом к станку). Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу. Упражнения на выворотность стоп: лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I; "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед. Сидя у стены: сомкнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

2. Упражнения на гибкость.

Теория: Познакомить с понятием «Складочка». "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. "Складочка" по I позиции. Глубокое plie. «Кошечка». Port de bras назад с опорой на предплечья. Port de bras на вытянутых руках. «Колечко», «Корзиночка», «Мост».

Практика: Развитие гибкости вперед: упражнение "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке. Развитие гибкости назад: Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса». Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"). "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в такой же

положении, как при упражнении "мостик"). Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

3. Силовые упражнения.

Теория: Познакомить с силовыми упражнениями для мышц живота: «Уголок», Стойка на лопатках, battements releve lent двух ног на 90°, самолет, лодочка, обезьянка, с правилами их выполнения. Познакомить с силовыми упражнениями для мышц спины.

Практика: Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз: "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди, из положения – лежа. Стойка на лопатках с поддержкой под спину. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию. Силовые упражнения для мышц спины: Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении); Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках); "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4). "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

4. Упражнения на развитие шага.

Теория: Познакомить с правилами выполнения упражнений на развития шага.

Практика: Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях. Лежа на полу, grand battementjete по 1 позиции во всех направлениях. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягутху" на животе. Прodelать все в обратном порядке. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Содержание (2 год обучения)

1. Упражнения для стоп, упражнения на выворотность стоп.

Теория: Закрепит понятие с позициями ног: VI позиция, I позиция, Releve на полупальцах, позиции у станка, на середине, исходная позиция.

Практика: 1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию. Упражнения на

выворотность: 1. «Лягушка» с наклоном вперед, 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед, 3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

2. Упражнения на гибкость.

Теория: Закрепить понятия и познакомить с вариантами усложнения упражнений «Складочка». "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. "Складочка" по I позиции. Глубокое plié. «Кошечка». Port de bras назад с опорой на предплечья. Port de bras на вытянутых руках. «Колечко», «Корзиночка», «Мост».

Практика: Упражнения на развитие гибкости назад: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение. В глубоком plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке. Упражнения на развитие гибкости назад: 1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение. 2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"). 3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). 4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

3. Силовые упражнения.

Теория: Познакомить с вариантами усложнения упражнений для мышц живота и мышц спины.

Практика: силовые упражнения для мышц живота: «уголок» из положения лежа. Стойка на лопатках без поддержки под спину. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию. Силовые упражнения для мышц спины: упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени. Лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). Лежа на животе, поднятие и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках). Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

4. Шаг. Прыжки.

Теория: Познакомить с вариантами усложнения упражнений на развитие шага. Познакомить с правилами выполнения прыжков в полушаге с поочередной сменой ног, прыжок «лягушка», упражнение «козлик», прыжок в шпагат.

Практика: Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой. Равновесие с захватом

правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад. Прыжки: прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. Прыжок в "лягушку" со сменой ног. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок. Прыжок в шпагат.

Планируемые результаты:

- словарный запас учащихся обогатится специальными танцевальными терминами;
- учащиеся овладеют основными позициями танцевальных движений и разовьют выворотность ног;
- у учащихся будет развиваться чувство ритма, быстрота и координация движений;
- учащиеся знают и выполняют (самостоятельно или с помощью педагога) комплекс упражнений, способствующий развитию гибкости и выносливости;
- у учащихся сформирована привычка к осознанному и контролируемому выполнению движений во время занятий;
- учащиеся проявляют во время занятий организованность, дисциплинированность, аккуратность во время выполнения движений.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

Календарно-учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1, 2	36	36	72	1 р. в неделю по 1 академическому часу (1 час - 45 минут)

Условия реализации

Для реализации Программы необходимо:

- зал для занятий хореографией, оборудованный станком, зеркальной стенкой,
- раздевалка с индивидуальными шкафчиками или местами для хранения вещей,
- спортивные маты, зеркала, коврики для йоги, кубики для йоги, резинка для растяжки;
- музыкальная аппаратура: аудиоколонки с встроенным усилителем, ноутбук,
- диски/USB-накопитель, гимнастические мячи и другие аксессуары для игр.
- индивидуальная специальная форма (шорты, майки, футболки, трико, гимнастические купальники),
- индивидуальная обувь (балетки, чешки, джазовки, туфли).

Формы аттестации: контрольные занятия.

Оценочные материалы. контрольные задания.

Методическое обеспечение.

Основанная на здоровьесбережении, эта программа обеспечивает формирование у детей заинтересованного отношения к здоровому образу жизни.

Именно поэтому в основе:

- обучение с учетом индивидуальных, возрастных особенностей и природных способностей каждого ребенка.
- недопущение чрезмерных изнуряющих физических, эмоциональных, интеллектуальных нагрузок.
- обеспечение благоприятного морально-психологического климата в условиях образовательного процесса.

- создание комфортных бытовых условий на занятиях.

Успешному решению поставленных задач способствует использование на занятиях следующих методов, приёмов и технологий:

Наглядный метод - выразительный показ под счет, с музыкой.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Список литературы:

- 1.Базарова, Н.П. Азбука классического танца [Текст]: учебник [для высших учебных заведений] / Н.П.Базарова, В.П. Мэй. - СПб., 2006.
- 2.Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
- 3.Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. [Текст]/ Буренина А.И. – С-Пб., 1997-220с.
- 4.Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст]: учебник [для высших учебных заведений] / А.Я. Ваганова. - СПб., 2000.
- 5.Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца [Текст]: методика преподавания движений на середине зала / Г.П. Гусев. - М., 2011.
- 6.Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [Текст]/ В.В.Козлов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 256 с.
- 7.Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе [Текст]: учебное пособие/ И.Э.Бриске; Челяб.гос.акад.культуры и искусств. – Изд.2-е, перераб., доп. – Челябинск, 2013. -180с.
ISBN 978-5-94839-436-7
8. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.